

中国首部子午流注养疗按摩专著

主 编 / 郭朝晖

副主编 / 王国顺

子午流注养疗按摩

中国劳动社会保障出版社



子午流注养疗按摩

主 编 郭朝晖

副主编 王国顺

中国劳动社会保障出版社

版权所有

翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

子午流注养疗按摩/郭朝晖主编. —北京:中国劳动社会保障出版社,2000.6

ISBN 7-5045-2826-9

I. 子…

II. 郭…

III. 子午流注—按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 09908 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人 : 唐云岐

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 6.625 印张 172 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数:3000册

定价: 14.00 元

读者服务部电话: 64929211

发行部电话: 64911190

责任编辑：吕红文

责任校对：袁学琦

版式设计：朱 姝

插图设计：纯 空



编 审 人 员

顾 问 韩禅虚(中国中医药新技术委员会副主任委员，中国针灸学会常务理事)

杨连明(中国针灸按摩研究会副会长、秘书长)

邬大正(中国针灸按摩研究会副会长、教授)

主 编 郭朝晖(中国针灸按摩研究会实习基地主任，北京子午流注按摩师培训学校校长)

副 主 编 王国顺(中国按摩专家委员会秘书长兼办公室主任，高级讲师)

审 定 杨赞瑜(中国中医研究院，针灸骨伤学院教授)

执 笔 空 谷 韩树民

编写人员 武绍逊 赵小瑜 杨少彬

序

悠悠天地，品类繁庶，而推源究本，人之所依，惟是生命，故养之，善之，谓之养疗。

于恬淡清明之境，采天地之精，合四时之宜，调阴阳，顺气血，心神内摄，悠然物外，渐得天人相应之旨趣。清心宁神，而灵智生焉；善视其身，而行于世者益焉。此养生之圭臬，人生之至境也。

“子午流注”之说，首以自然为本，与天地物我溟然归一，以达无物无我之境；次以营卫为基，养疗作阶，外融阴阳四时，内调奇经八脉，固之以本，附之以术，相合而烹化，以调衡根本，反朴归真。

医理玄奥，乔摩难解。古往今来，代有参究之士，虽解说纷纭，而得皮毛者夥，得义理者鲜。浅学之徒，多断章取义，牵强附会，称引歌诀要法，妄自修练，或与人施术，盲人瞎马，南辕北辙，流弊亦大矣哉。某今不憚浅陋，不辞烦劳，有是编之成者，诚有感于斯，欲以阐扬中医大义，尽显其精深博奥与光彩神润也。

杨赞瑜教授以弘扬医理正道为己任，沉潜旧学，融会新知，孜孜矻矻，几度寒暑，乃创新说。吾身列门墙，多所请益；后又

得王国顺教授之指点，遂尽搜古今子午流注之著述，集古人医理智慧与当今疗养按摩研究成果，汇编成册。若习子午流注按摩手法之士，因是而获正知正见，知所依归，则幸莫大焉。

郭朝晖

己卯年冬于城北如是轩

目 录

绪论·····	(1)
第一章 天人相应的中医整体观·····	(5)
第一节 天人相应·····	(5)
第二节 阴阳与五行·····	(8)
第二章 经络学说·····	(12)
第一节 经络系统构成与分布·····	(12)
第二节 经络系统的功能与作用·····	(17)
第三章 子午流注、灵龟飞腾八法·····	(19)
第一节 子午流注、灵龟飞腾八法的理论基础·····	(19)
第二节 子午流注、灵龟飞腾八法的形成与发展·····	(21)
第三节 子午流注、灵龟飞腾八法各法开穴规律·····	(25)
第四章 子午流注养疗按摩·····	(102)
第一节 按摩史简述·····	(102)
第二节 “子午流注”与按摩的关系·····	(103)
第三节 “子午流注”与养疗按摩法·····	(105)

II

第四节	“子午流注”养疗按摩的特点·····	(108)
-----	--------------------	-------

第五章	子午流注按摩法·····	(110)
-----	--------------	-------

第一节	按摩八则·····	(110)
-----	-----------	-------

第二节	“子午流注”按摩手法·····	(111)
-----	-----------------	-------

绪 论

“子午流注”是中医学根据自然界事物随时间变化而呈周期性变化规律，研究时空同步的医学科学理论。

人类在漫长的进化过程中，人体适应了日月星辰及地球运转引起的物理环境的周期性变化，气血流注乃至人体各种功能也无不与之相应发生周期性变化，即所谓“天人相应”。古人在长期与自然斗争的实践中发现并总结了这一规律，归纳为阴阳五行的变化。“子午流注”就是依据一年四季昼夜十二时辰的自然周期性变化现象结合十二经脉阴阳表里，营、卫气血在昼夜循环中流注开阖相应地在人体按时循经取穴，达到通其经络，调其气血，对立统一，平衡阴阳之目的。

“子午流注”是前人勤劳智慧的结晶，它具有完整的体系，有系统的理论和学术特点，对医学有着广泛的指导意义。“子午流注”在我国历史悠久，源远流长，确切地讲理论始于《周易》，形成体系源于《内经》：“天气始于甲，地气始于子，子甲相合，命曰岁立，谨候其时，气可与期”。“有其时必有其气”。就说明自然变化，宇宙变化与人体变化相应的道理，这就是“子午流注”理论萌芽。这一理论在《内经》中得到进一步发展，该书的诸多篇章对二十七气循经流注，经气流注在各个阶段的状态，经气流行的时间，经气所处的空间都做了详细的记载。从理论上阐述了人与天地相应的思想，阴阳五行学说，气血运行与经络流注学说，五输穴的特殊流注理论及针刺候气逢时的法则，从而奠定了“子午流注”的理论基础。其后在《难经》中对五输穴的阴阳五行属性划分，三焦主持诸气理论的提出是对五输穴名的补充

《针灸甲乙经》又把五输穴的总数补充为六十六穴，使“子午流注”的理论基础更趋完善。“子午流注”作为学派的出现，发展则是在金元时期。金代何若愚所撰《子午流注针经》是目前所见到的最早“子午流注”专著。明代“子午流注”有了较大发展，徐凤的《针灸大全》，杨继州《针灸大成》对此多有发挥、完善，但到了清代则无所建树，民国时期更无人问津，新中国成立以后，诸多事业百废俱兴，中医事业也得到了蓬勃发展，“子午流注”学说也被挖掘出来。1956年吴棹仙先生献出了“子午流注环周图”，更使“子午流注”名声大噪，但十年浩劫期间“子午流注”曾一度被视为封建糟粕受到批判，甚至被禁止。对“子午流注”的研究也被迫中断。改革开放以后，祖国古典医学中的阴阳、五行、五运六气、人体经脉、气血等又被重视，有关“子午流注”的专著和论述也逐渐增多，随着现代时间生物学的发展，人们对与中医有关的天文、气象诸如：“因时制宜”“时辰治疗学”等相关科学进行了深入的研究，也大大促进了“子午流注”的发展。“子午流注”作为科学更加被人关注并有了新的飞跃，具有两千多年历史的“子午流注”在国际上也引起了高度重视，很多国家的专家也开始潜心研究它，我们相信“子午流注”这一中医瑰宝必定会大放异彩。

“子午流注”学说是从实践中得出来的一套规律，它不但包容的内涵丰富，而且还具有严密的科学性，是高度整体观念的体现，是人与自然相互协调；空间与时间相结合的创举。“子午流注”的运动形式是多种多样的，是相互联系、相互转化的，因此应该灵活应用，不可拘泥形式。历代先贤将此理论应用于针灸，乃为针灸各家所公认，但大都忽视了“子午流注”学说对医学的广泛指导意义。将“子午流注”应用在按摩上就是我们的一个新的思路，我们深信在今后的实践中一定会获取成功。

按摩（亦称推拿）属于中医范畴，是医者视病情施用手法治疗的一门中医学科。按摩是通过手法作用人体体表的特定部位，

以调节机体的生理，病理状况达到治疗的效果。与其他疗法相比它有以下三大特点：第一，按摩是属于物理性治疗，无药物副作用，是最安全疗法。第二，按摩是通过手法直接作用人体，具有温度，其传感效果是任何器具都无法达到的，同时也不会发生疼痛和对器械的畏惧现象。第三，按摩可以通过点（穴）、线（经脉）、面（经脉交会部位及手指指面部位等）全方位施法，容易收到立竿见影的效果。由于按摩有其独具的特点，因而有较强的生命力而被广为流传。

按摩在我国同样具有悠久的历史，早在《黄帝内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》中就有记载，从而确定了按摩作为一种治疗方法在中医体系的地位。后来，在各个历史阶段，伴随着中医科学的发展而不断提高，不但积累了大量的临床经验，而且在理论上也有了很大的突破。

随着生产力的发展，人们的生活水平也在不断提高，对生活的质量也有了新的、更高的要求，人们已不满足于“有病治病”的观念，已经具有了很强的健康保健意识及追求美的观念，对自己身体的亚健康状态开始关注起来，从而激励了对疾病的前期预防、强身壮体、养生保健、益寿延年的研究工作，为此，按摩所独具的保健功能逐渐被人们重视起来而备受青睐。目前已引起了国内外医学界的高度重视。

“子午流注”在医学上，尤其在针灸方面的应用已取得很好的效果，这给我们带来了新的启示。“子午流注”的原理是根据气血按时流注，经穴功能按时旺衰和选择针刺时机的理论确立起来的。而按摩与针灸的关系十分密切并经常结合使用，而且按摩亦是手法对穴位、经络施法，刺激人体各部器官，调节机体生理、病理状态达到治疗、健身的目的。“子午流注”与按摩两者都是以经络为基础的，而且还有前人总结的“子午流注”在针灸方面应用的丰富经验，如果将“子午流注”应用在按摩上，一定会取得良好的效果。

根据“子午流注”的原理，选择旺盛经脉开穴之机，对其穴位、经脉及与经脉相关部位进行点、线、面的按摩，由表及里、由外到内疏通经络，加快血液循环速度，促进新陈代谢，达到调整五脏六腑、阴阳平衡、扶正祛邪、疏利关节的治疗、保健目的。

目前，对于“子午流注”在按摩方面的应用，位于北京城北的晖鸿苑俱乐部中国保健科学研究会针灸按摩学会按摩师实习基地荟萃有关专家、学者及有志于“子午流注”方面的探讨者，通过临床实践，对其进行了深入研究。虽时间不长，但已见端倪，尤其在保健功能方面效果更为显著，已经引起了中医按摩界的重视。可以预见，传统的子午流注这一珍贵的文化遗产，经过同仁们的不懈努力，在不久的将来，必定会被越来越多的人所重视，也会更好地为人类的健康服务。

第一章

天人相应的中医整体观

中医把人看作是一个有机的整体，人体的脏腑器官、血气津液，都通过经络系统有机地联系起来，在正常生理活动中相互联系、相互依存，而在疾病的形成过程中又相互影响，互为因果。因此，在整个生命运动过程中，“动”（即变化）是绝对存在的，而静止只是相对的。

人的生理活动不仅受到自然环境的影响，还会受到社会环境的影响。所以中医的“天人一体观”还包含了人与自然环境的关系。中医学将自然与人看成是一个有机的整体，“天”是万事万物的总括，人则是其中的一分子。天的变化对人体有很大的影响，人体必须随着天的变化不断调整自己以求适应，这样才能够养疗防病，延年益寿。

第一节 天人相应

人类生活的自然环境是人们赖以生存的必要条件，天与人是对立统一的整体。首先，自然界（即中医所讲的“天”）是一个整体，而人是自然界中的一个分子；其次，人本身也是一个整体。天与人即是整体与局部、大环境与小环境的关系。这就是《素问·上古天真论》所说的：“和于阴阳，调于四时”，“处天地

之和，从八风之理。”

中医认为人体的脏腑器官、气血津液，通过经络系统有机地联系起来，相互依存，而在疾病过程中又相互影响，互为因果。中医学对这种人体整体关系，以及整体内部的运动变化是运用阴阳五行学说的理论来认识和解释的。阴阳五行学说即是阴阳学说与五行学说的总称。它是通过观察世界，了解自然界，解释自然，而后引入中医学来认识和解释人体脏腑性质、功能变化及人体生理活动和病理变化的。

人与自然界是一个互动变化着的整体，自然界常常直接或间接地对人类产生较大的影响。随着年、月、日、时的更替，人体相应地呈现出不同的生理节律。其生理活动，以及对各种治疗方法的敏感性，无不与环境的周期性变化密切相关。

《素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

人是自然界的产物，天地、阴阳是人的根本。只有顺从自然界的才能变化才能达到养生保健防病的目的。而人的形体或精神，都与天地、阴阳有一种相对应的关系。《素问·阴阳离合论》中说：“天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，大小月三百六十日成一岁”，人亦应之。《素问·阴阳别论》中也有类似的叙述：四经应四时，十二从应十二月，十二月应十二脉。一年四季中有着春温、夏热、秋凉、冬寒的变化，因此人体脏腑、经络、气血的功能活动，便受到了四时气候变化的影响。如昼为阳，夜为阴；人体上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；男为阳，女为阴；六腑为阳，五脏为阴等。阴阳有其相对性，却又是相互依存的，任何一方都不能脱离或失去另一方而单独存在，也不能脱离对方而单独发挥作用。

在经络系统中，十二经脉也分阴阳，有手之阴经，手之阳经，足之阴经，足之阳经之区分。诸如此类，体内的脏腑经络等组织器官，都可根据其所在上下、内外、前后、表里之不同部位、不同功能、不同性质来分别阴阳，且能以阴阳之间的运动变化来解释人体组织结构中的复杂关系。

《灵枢·顺气一日分为四时》中说：“夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚，……春生夏长，秋收冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧，日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入藏，邪气独居于身，故甚也。”

这里论述了人体正气有着昼夜节律的变化，古人把五脏及其器官组织与五行相联系，是因为五脏的生理活动和病理变化的特点与五行的属性相类似。

《素问·脏气法时论》中说：“肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半静……心病者，日中慧，夜半甚，平旦静……脾病者，日昃慧，日出甚，下晡静……肺病者，下晡慧，日中甚，夜半静……肾病者，夜半慧，四季甚，下晡静。”

这是古代人们用五行生克的关系来解释时间因素对疾病的影响，同时指出了五脏疾病的昼夜变化规律。

所以中医学将自然与人的关系看作是天人相应的一个整体观念。

子午流注时间养疗按摩法则是把天干、地支与脏腑经络相配合，以日时干支为主，根据阴阳五行的生克变化关系来推算所开取的五输穴，从而更加全面地体现了人与自然界的关系。人体必须随着自然界的变化不断调整自己来加以适应，这样才能顺天意，得自然之气，来达到防病保健，养生长寿的目的。

第二节 阴阳与五行

阴阳五行学说是以传统时间推算按时开穴的理论核心。

作为古代的自然观，阴阳学说具有朴素的唯物论和辩证法思想。古人通过对日月星辰的移转，风雨晦明的变化，昼夜的反复交替，寒暑的节气往来等自然现象的观察，以及对人类生、长、壮、老、病、死变化规律的研究，认识到世界是物质性的，而其物质性可归纳为阴阳两类。在任何一种事物的内部，也都包含着阴和阳两个方面。如：天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；昼为阳，夜为阴；火为阳，水为阴。它们具有完全相反的两种属性。既彼此对立，又相互依存；既彼此制约，又相互转化。凡是一切活动的、外在的、上升的、温热的、明亮的、功能性的、机能亢进的，均归类为阳；相反，凡是一切相对静止的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质性的、机能衰退的，均归类为阴。用阴阳的相对属性来归类物质世界，用阴阳相对、阴阳互根、阴阳转化等理论来解释物质的创造、存在、转化及物质的功能和现象。这就是阴阳学说的具体应用。阴阳学说运用于中医学中，阐明人体脏腑器官、气血津液经络运行等生理功能和病理变化，使人类对自身的整体性、系统性、运动和变化，有一个完整的认识。

故《素问·阴阳应象大论篇》中有：“阳在外阴之使也，阴在内阳之守也”之名句，形象而生动地概括了阴阳互根互存，相互为用的密切关系。

如人体上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；体表中背部为阳，胸腹部为阴；体内中六腑为阳，五脏为阴；五脏中心、肝为阳，肺、脾、肾为阴。具体到每一脏腑亦有阴阳，如心有心阴心阳，肝有肝阴肝阳等。在经络系统中，十二经脉也分阴阳，有手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经之区别。诸如此类，体内的脏腑经络等组织器官，都可根据其所在上下、内